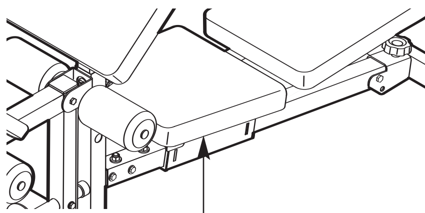
# WEIDER®

# PRO 330

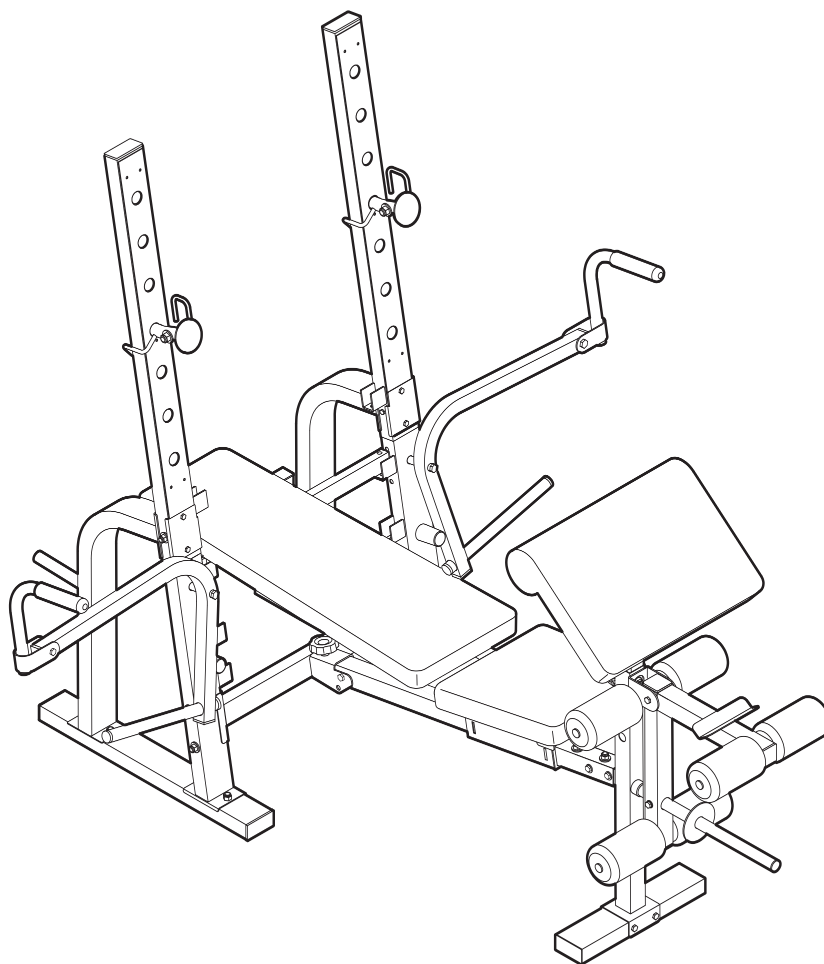
**Modelnr. WEEVBE1926.0**
**Serienr. ___________________**

Schrijf het serienummer in de lijn hierboven voor toekomstige referentie.



Serienummer Sticker

## GEBRUIKERSHANDLEIDING



## VRAGEN?

**Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.**



## WAARSCHUWING

**Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding zorgvuldig voor gebruik. Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.**



**Bezoek onze website**

**www.iconeurope.com**

# WEIDER®

## PRO 330

## INHOUD

# BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

**⚠ WAARSCHUWING: Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door voordat u de gewichtsbank gaat gebruiken om persoonlijk letsel te voorkomen.**

1. **Lees alle instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen door voordat u de gewichtsbank gaat gebruiken. Gebruik de gewichtsbank alleen zoals beschreven in deze handleiding.**

2. **De eigenaar moet zich ervan te vergewissen dat allen die gebruik maken van de gewichtsbank voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.**

3. **Deze gewichtsbank is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de gewichtsbank niet commercieel of voor verhuur.**

4. **Houdt de gewichtsbank binnenshuis, weg van vocht en stof. Plaats de gewichtsbank op een vlak oppervlak, met een matje onder het apparaat om de vloer of het tapijt te beschermen.**

5. **Zorg ervoor dat er voldoende ruimte rond de gewichtsbank is, om het apparaat te monteren, te demonteren en te gebruiken.**

6. **Controleer alle onderdelen en draai ze regelmatig vast. Vervang versleten onderdelen meteen.**

7. **Houdt uw handen en voeten bij bewegende onderdelen weg.**

8. **Zet de gewichtshouders altijd op dezelfde hoogte.**

9. **Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de gewichtsbank weg.**

10. **Draag altijd, ter bescherming van uw voeten, sportschoenen tijdens het oefenen.**

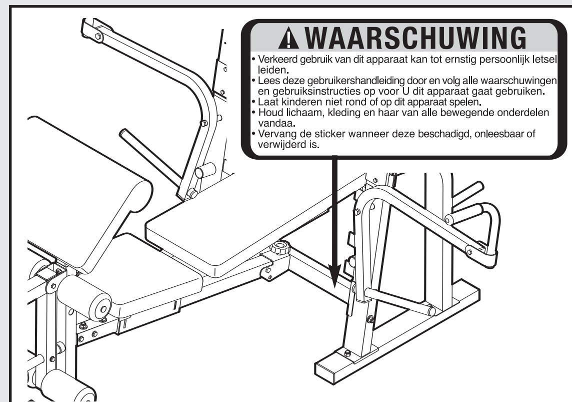
11. **De gewichtsbank is ontworpen om een maximaal gewicht van 136 kg te weerstaan en kan een maximaal totaal gewicht van 275 kg dragen. Belast de gewichtshouder niet zwaarder dan 140 kg, inclusief gewichten, en lange halter. Plaats nier meer dan 23 kg op de hefboom voor het been. Plaats nooit meer dan 23 kg op de vleugelarmen. De gewichtsbank is ontwikkeld om met een olympische lange halter. De lange halter en gewichten zijn niet meegeleverd.**

12. **Zorg er altijd voor dat het aantal gewichten op beide uiteinden van de lange halter gelijk zijn.**

13. **Oefen altijd met een partner. Uw partner moet de lange halter kunnen opvangen wanneer U een repetitie niet kunt voltooien.**

14. **Stop meteen en begin geleidelijk af te koelen wanneer u pijn voelt of duizelig wordt.**

15. **De sticker hieronder getoond zou op uw gwichtsbank geplakt zijn. Zoek naar de Nederlandse sticker and plak deze over de Engelse sticker. Als de sticker onbreekt, of niet leesbaar is, neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht (zie laatste pagina van deze handleiding). Plak de sticker op de aangegeven plaats.**



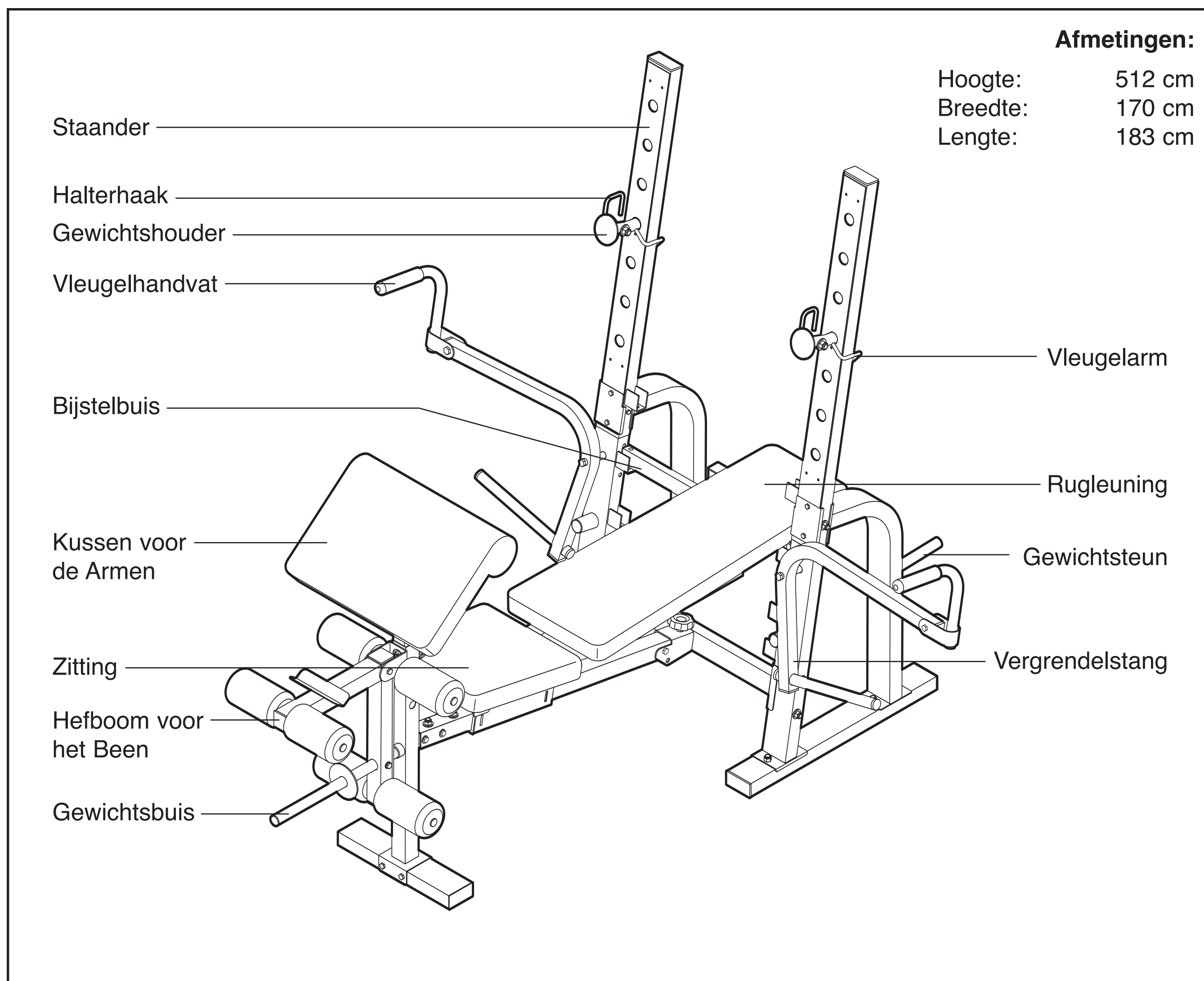

**⚠ WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik door. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.**

# VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de WEIDER® PRO 330 opvouwbare gewichtsbank hebt gekozen. De gewichtsbank biedt een aantal gewichtsposities ontworpen om de belangrijkste spiergroepen van uw lichaam verder te ontwikkelen. De gewichtsbank kan U helpen uw figuur te verbeteren, uw spiermassa en -sterkte drastisch te vergroten of uw hart- en vaatstelsel beter te laten functioneren.

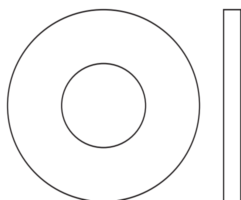
**Lees deze handleiding zorgvuldig voor het gebruik van de gewichtsbank door.** Mocht u nog vragen heldsen, neem dan contact op met de winkel waar u dit product nebt gekocht. Het model nummer is WEEVBE1926.0. Het serie nummer staat op een sticker die op de gewichstbank (zie de voorste pagina van deze handleiding).

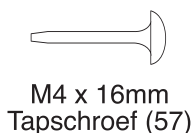
Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder met de verschillende onderdelen.

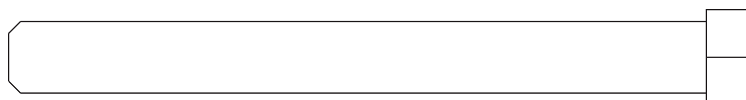


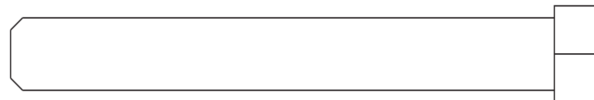
# TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN

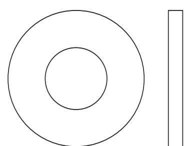
Gebruik de tekeningen hieronder tijdens de montage van de gewichtsbank om de kleine onderdelen te kunnen herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel (van de LIJST MET ONDERDELEN op pagina 18 van deze handleiding). **Opgelet: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk het apparaat dan om te zien of het al gemonteerd is.**

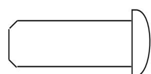

M10 Tussenring (43)

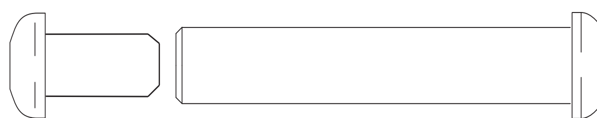

M4 x 16mm Tapschroef (57)

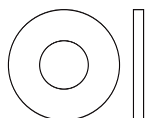

M10 x 93mm Bout (66)

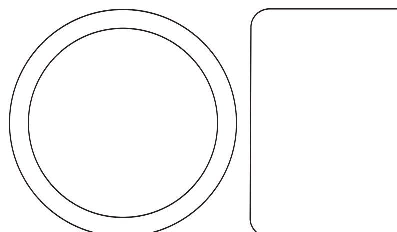

M10 x 72mm Bout (64)

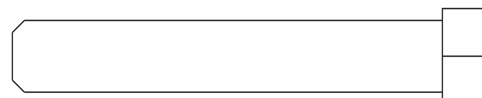

M8 Tussenring (50)

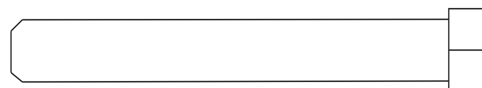

M6 x 16mm Schroef (41)

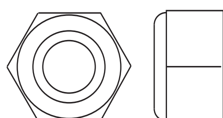

M10 x 57mm Boutset (55)

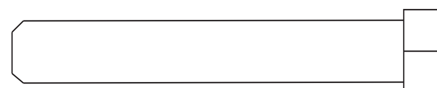

M6 Tussenring (54)


25mm Rond Buitenkapje (62)

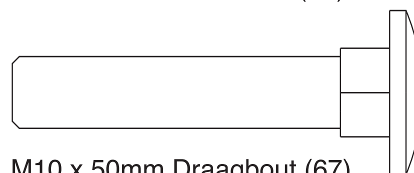

M10 x 58mm Bout (60)

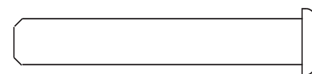

M8 x 58mm Bout (46)

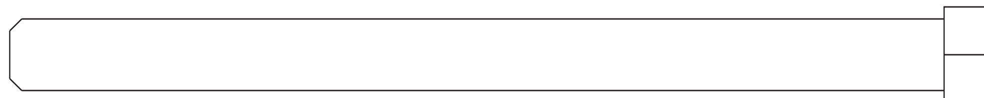

M10 Nylon Borgmoer (58)

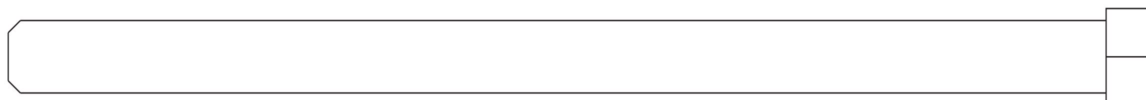

M8 x 52mm Bout (59)


M8 Nylon Borgmoer (49)


M10 x 50mm Draagbout (67)


M6 x 40mm Schroef (48)


M10 x 130mm Bout (65)


M10 x 145mm Bout (53)

# MONTAGE

**Om het U wat gemakkelijker te maken**

Deze handleiding is ontwikkeld om ervoor te zorgen dat iedereen dit gewichtsbank met succes kan monteren. De gewichtsbank bevat echter een groot aantal onderdelen, de montage zal tijd kosten. Als u er genoeg tijd voor neemt zal de montage vlot gaan.

**Lees de volgende informatie en instructies zorgvuldig door voordat u met de montage begint:**

- Vanwege het gewicht en de grootte, moet de gewichtsbank worden gemonteerd op de plaats waar ze gebruikt zal worden. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte voor de montage rond de gewichtsbank is.
- Plaats het gewicht training systeem op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u het gewicht training systeem volledig gemonteerd heeft.
- Draai de onderdelen goed vast tijdens de montage tenzij anders wordt aangegeven.
- Zorg ervoor dat tijdens de montage alle onderdelen zo gepositioneerd worden als in de tekeningen is aangegeven.
- De montage moet door twee mensen gebeuren.
- **Gebruik de TEKENING OM DE ONDERDELEN TE HERKENNEN.**

**Naast de bijgesloten hexagonale sleutels en het smeervetpakket, hebt u het volgende gereedschap (niet inbegrepen) nodig voor de montage:**



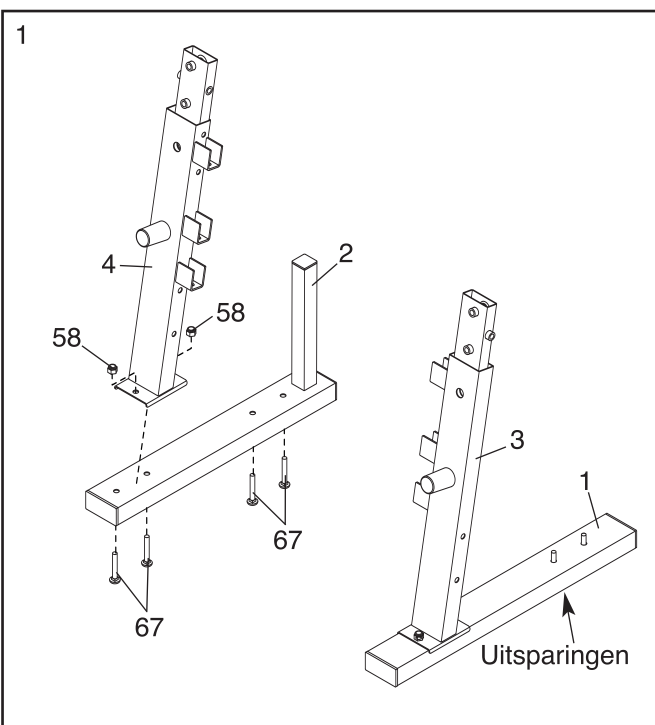
- **twee engelse sleutels**
- **een rubber hamer**
- **een schroevendraaier**
- **een kruiskop schroevendraaier**

Het in elkaar zetten gaat makkelijker als u beschikt over een doppenset, een set ring- en steeksleutel of een set ratelsleutels beschikt.

1. **Zorg ervoor dat, voordat u met de montage begint u de informatie hierboven goed heeft doorgelezen en goed begrijpt. Gebruik de TEKENING OM DE ONDERDELEN TE HERKENNEN op pagina 5.**

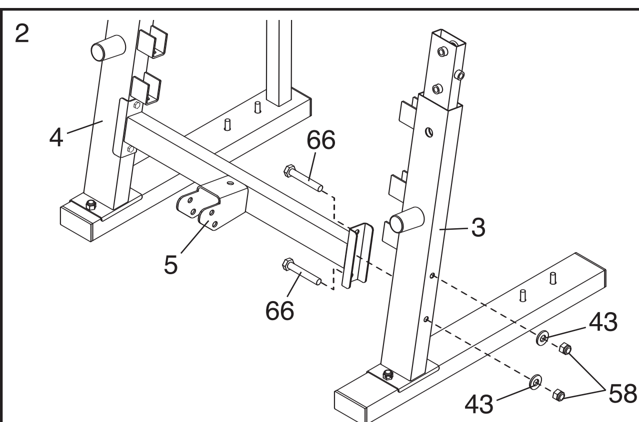
Steek vier M10 x 50mm Draagbouten (67) door de Rechter Stabilisator (2). Maak de Rechter Poot van de Staander (4) aan de rechter Stabilisator vast met de aangegeven Draagbouten en twee M10 Nylon Borgmoeren (58). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast.**

**Herhaal deze stap voor de Linker Stabilisator (1) en de Linker Poot voor de Staander (3). Opmerking: Zorg ervoor dat de uitsparingen rond de gaten in de Linker Stabilisator aan de onderkant zijn.**



2. Maak de Dwarsbalk (5) aan de linker Poot voor de Staander (3) vast met twee M10 x 93mm Bouten (66), twee M10 Tussenringen (43), en twee M10 Nylon Borgmoeren (58). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast.**

   **Herhaal deze stap met de Rechter Poot voor de Staander (4).**

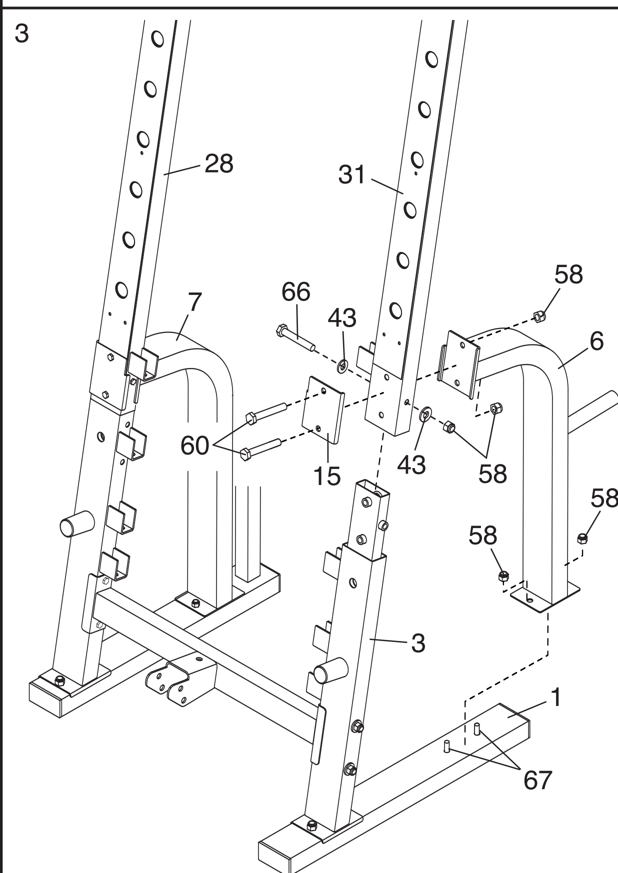



3. Schuif de Linker Staander (31) op de Linker Poot voor de Staander (3).

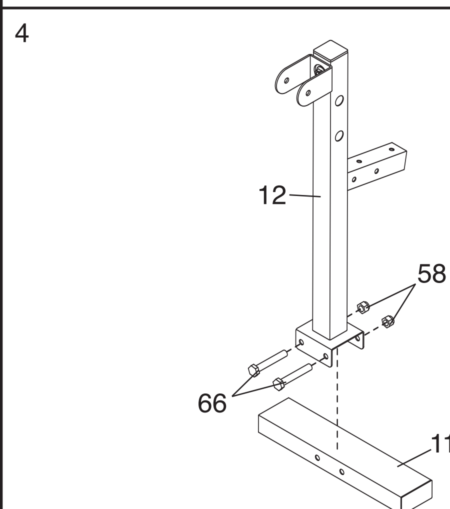
   Maak de Linker Achtersteun (6) aan de Linker Stabilisator (1) vast met de aangegeven M10 x 50mm Draagbouten (67) en twee M10 Nylon Borgmoeren (58). **Draai de Nylon Borgmoeren nog niet te vast.**

   Maak de Linker Achtersteun (6) aan de Linker Staander (31) en de Linker Poot voor de Staander (3) vast met twee M10 x 58mm Bouten (60), de Plaat voor de Linker Staander (15) en twee M10 Nylon Borgmoeren (58). Maak tot slot de Achtersteun vast met een M10 x 93mm Bout (66), twee M10 Tussenringen (43) en een M10 Nylon Borgmoer (58). **Draai de Nylon Borgmoeren nog niet te vast.**

   **Herhaal deze stap voor de Rechter Staander (28) en de Rechter Achtersteun (7).**

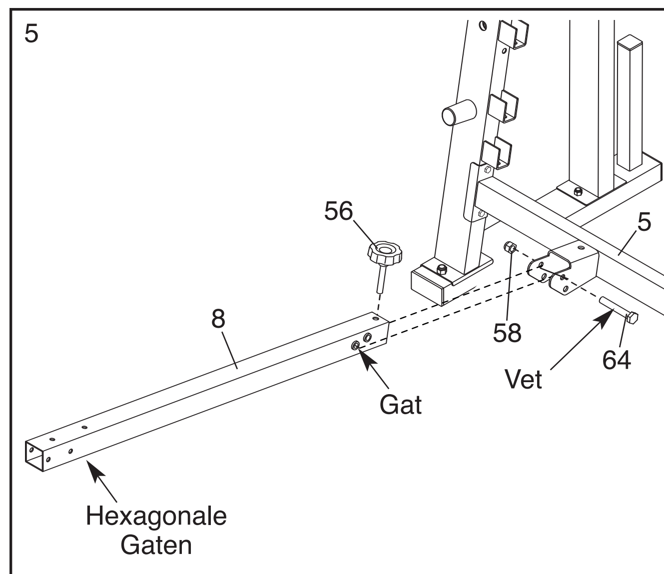



4. Bevestig de Voorste Poot (12) aan de Voorste Stabilisator (11) vast met twee M10 x 93mm Bouten (66) en twee M10 Nylon Borgmoeren (58). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast.**



5. Oriënteer het Onderstel (8) zodat de hexagonale gaten aan de onderkant zitten. Smeer dan een kleine hoeveelheid vet (inbegrepen) op een M10 x 72mm Bout (64). Maak het Onderstel aan de Dwarsbalk (5) vast met de Bout en een M10 Nylon Borgmoer (58). **Draai de Nylon Borgmoeren niet te vast. Het Onderstel moet vrij kunnen draaien.**

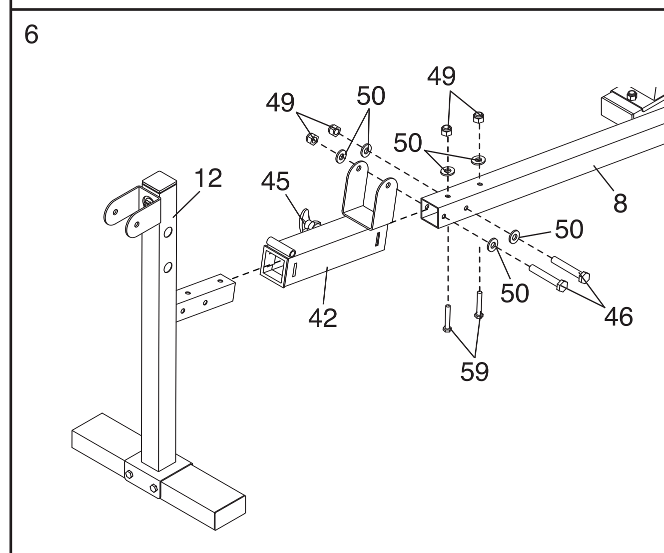
   Draai een Knop voor de Curl (56) strak vast in de Dwarsbalk (5) en het Onderstel (8).




6. Draai de “T”-hendel (45) in de Zittinghouder (42).

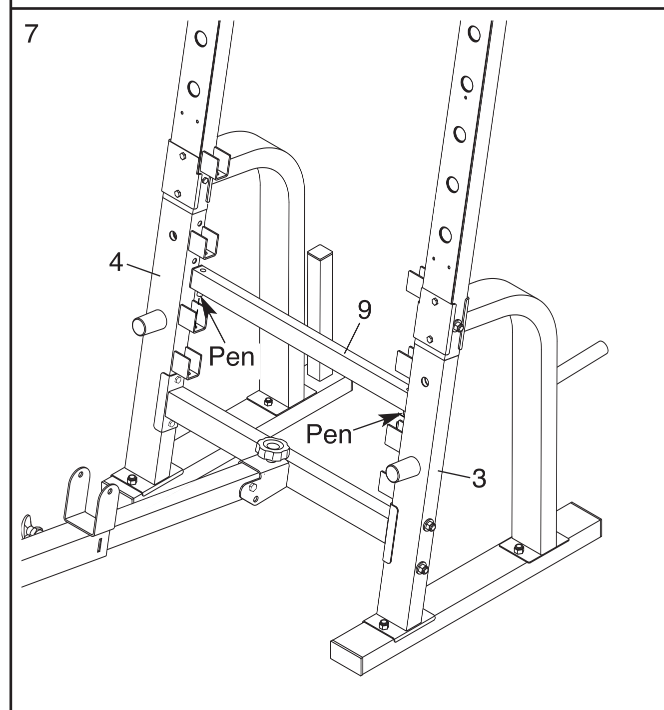
   Trek de “T”-hendel (45) zo ver mogelijk uit en schuif de Zittinghouder (42) op het Onderstel (8).

   Bevestig de Voorste Poot (12) aan het Onderstel (8) vast met twee M8 x 52mm Bouten (59), twee M8 x 58mm Bouten (46), zes M8 Tussenringen (50), en vier M8 Nylon Borgmoeren (49). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast.**




7. Steek de pennen op de Bijstelbuis (9) in een set houders op de Linker en Rechter Poten van de Staanders (3, 4).

   **Draai de M10 Nylon Borgmoeren (58) en de M8 Nylon Borgmoeren (49) uit stappen 1 tot 6 goed vast.**



8. Maak de ketting aan de Pen van de Zitting (40) aan het Onderstel van de Zitting (10) vast met een M4 x 16mm Schroef (57).

   Draai de Zitting (21) zoals aangegeven. Maak de Zitting aan het Onderstel van de Zitting (10) vast met vier M6 x 16mm Schroeven (41).

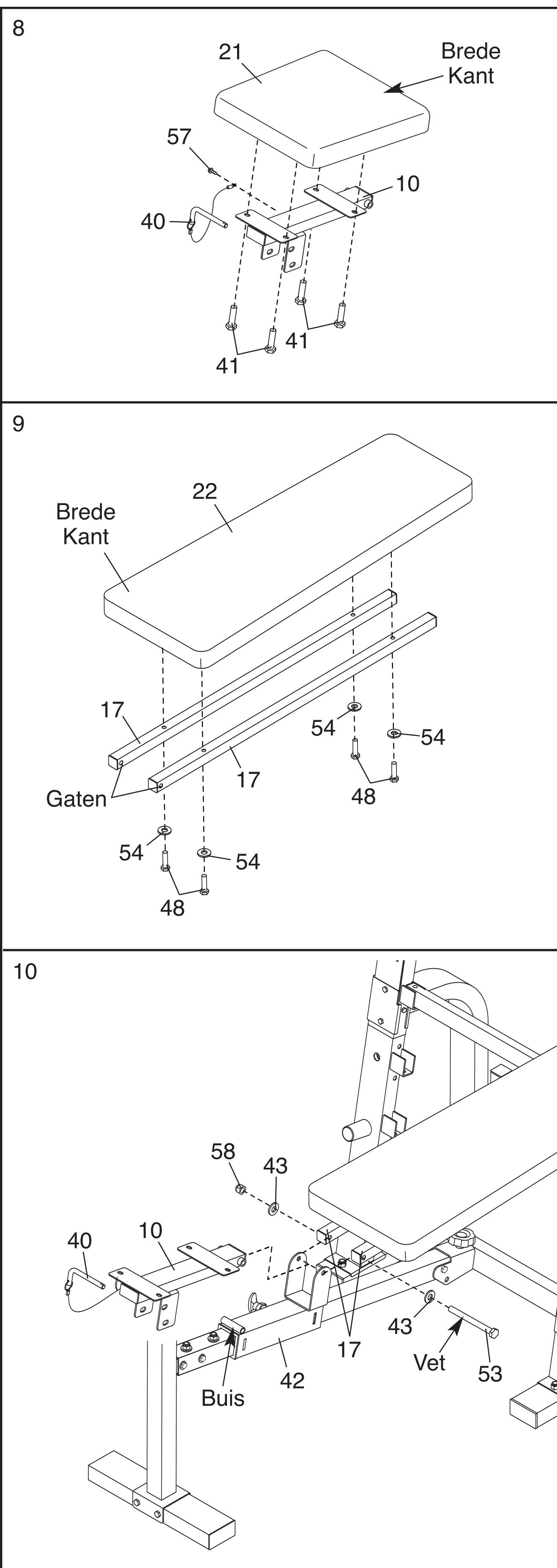
9. Oriënteer de twee Onderstellen van de Rugleuning (17) met de gaten in de aangegeven positie en oriënteer de Rugleuning (22) met het brede uiteinde in de aangegeven positie. Maak de Rugleuning aan de twee Onderstellen van de Rugleuning vast met vier M6 x 40mm Schroeven (48) en vier M6 Tussenringen (54). **Maak de Schroeven nog niet te vast.**

10. **Opmerking: Voor een beter overzicht, wordt de Zitting (21 [raadpleeg stap 8]) niet getoond op deze tekening.**

    Smeer vet op een M10 x 145mm Bout (53). Maak het Onderstel van de Zitting (10) en de Onderstellen van de Rugleuning (17) aan de Zittinghouder (42) vast met de Bout, twee M10 Tussenringen (43) en een M10 Nylon Borgmoer (58). **Draai de Borgmoer niet te strak vast; het Onderstel van de Zitting en de Onderstellen van de Rugleuning moeten goed kunnen bewegen.**

    Steek de Pen van de Zitting (40) door het Onderstel van de Zitting (10) in de buis van de Zittinghouder (42).

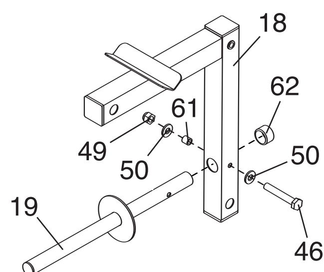
    **Draai de vier M6 x 40mm Schroeven (48) uit stap 9 goed vast.**



11. Maak de Gewichtsbuis (19) aan de Hefboom voor het Been (18) vast met een M8 x 58mm Bout (46), twee M8 Tussenringen (50), een 12mm x 10mm Tussenstuk (61), en een M8 Nylon Borgmoer (49).

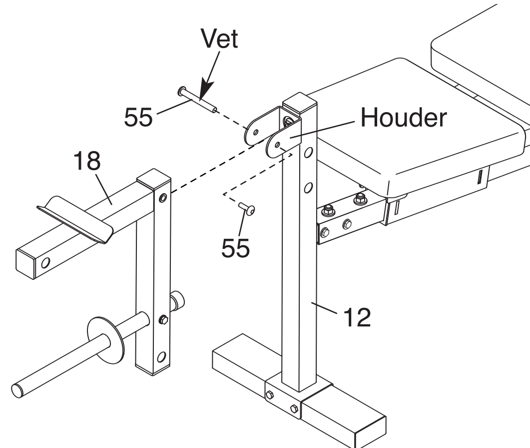
    Druk het 25mm Rond Buitenkapje (62) op het eind van de Gewichtsbuis (19).

11




12. Smeer vet op de steel van een M10 x 57mm Boutset (55). Maak de Hefboom voor het Been (18) aan de Voorste Poot (12) vast met de Boutset. **Zorg ervoor dat de steel van de Boutset volledig door de houder gaat. Maak de Boutset niet te strak vast; de Hefboom voor het Been moet goed kunnen bewegen.**

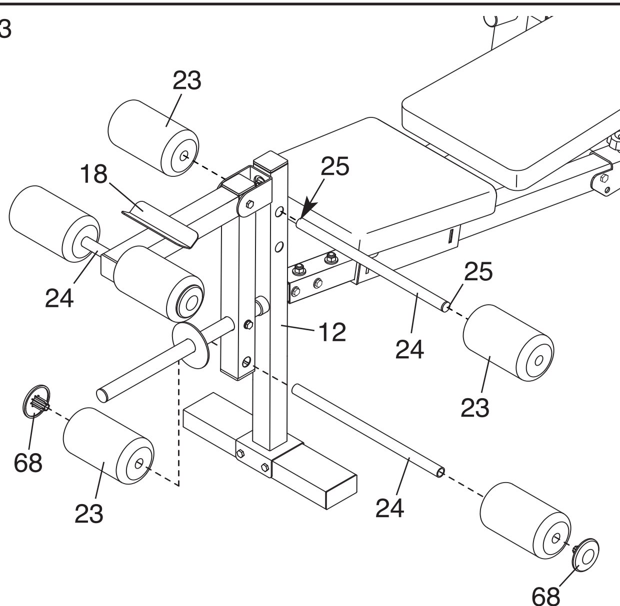
12




13. Neem de Buis voor het Kussen (24) met een 19mm Rond Binnenkapje (25) aan elk uiteinde. Steek de Buis voor het Schuim-rubber Kussen in elk gat van de Voorste Poot (12). Plaats twee Schuimrubberen Kussentjes (23) op de Buis.

    Steek een Buis voor het Kussen (24) in een van de gaten in de Hefboom voor het Been (18). Schuif twee Kussentjes (23) op de Buis voor het Schuim-rubber Kussen en druk een Kussenkapje (68) in het uiteinde van elk Schuimrubber Kussentje. **Herhaal deze stap voor de andere Buis voor het Kussen (24).**

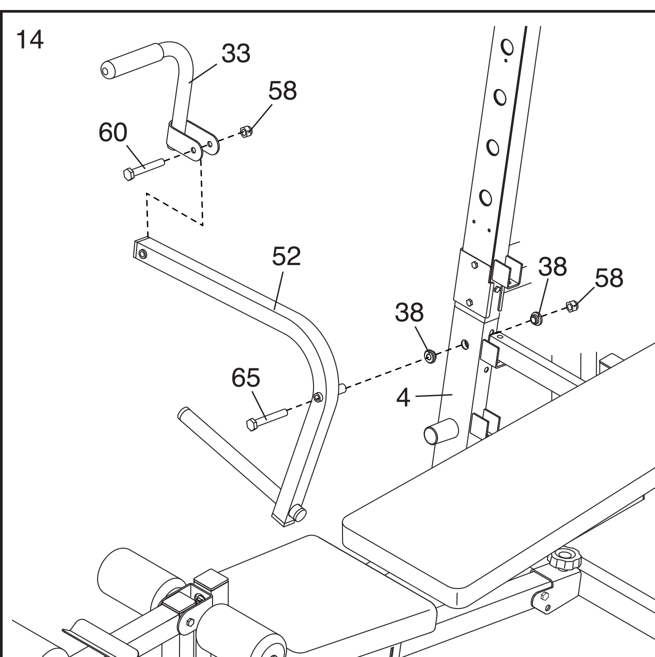
13



14. Maak de Rechter Vleugelarm (52) aan de Rechter Poot van de Staander (4) vast met een M10 x 130mm Bout (65), twee 10mm Hulzen (38) en een M10 Nylon Borgmoer (58). **Draai de Nylon Borgmoer niet te strak vast; de Rechter Vleugelarm moet goed kunnen bewegen.**

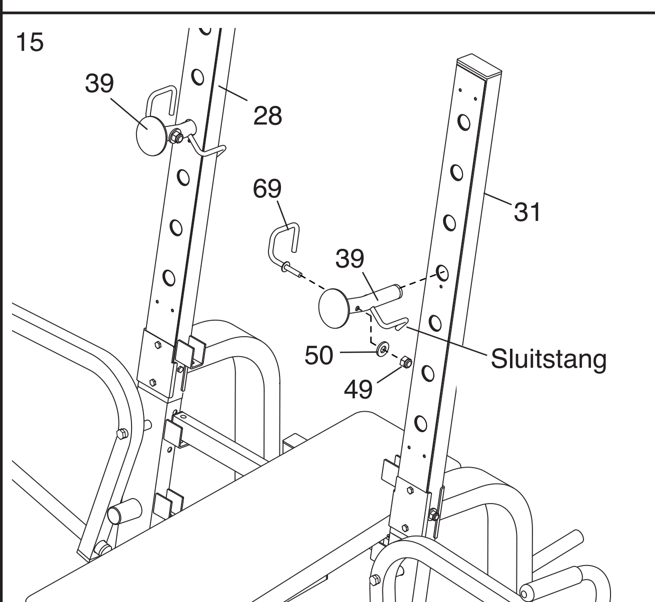
    Maak het Rechter Vleugelhandvat (33) aan de Rechter Vleugelarm (52) vast met een M10 x 58mm Bout (60) en een M10 Nylon Borgmoer (58). **Draai de Nylon Borgmoer niet te strak vast; het Rechter Vleugelhandvat moet goed kunnen bewegen.**

    **Herhaal deze stap voor de andere kant van de gewichtsbank.**

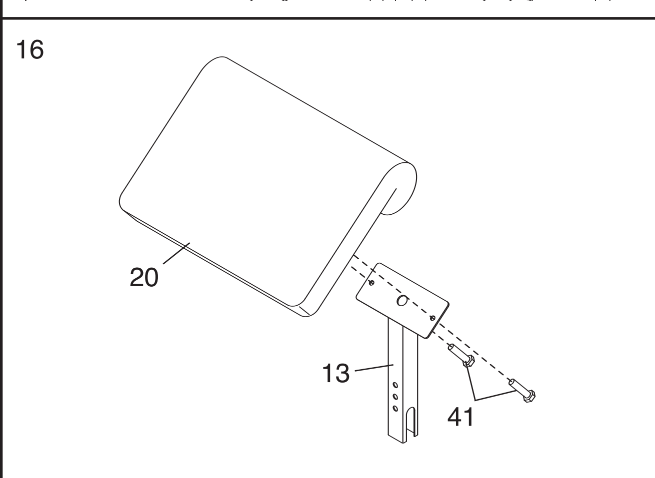



15. Steek de Gewichtshouder (39) in een van de gaten in the Linker Staander (31) en plaats de sluitstang in sluitingsstand rond de Linker Staander. Steek vervolgens de Halterhaak (69) in de Gewichtshouder en maak de Halterhaak vast met een M8 Tussenring (50) en een M8 Nylon Klemmoer (49).

    Herhaal deze stap voor de andere Geiwchtshouder (39) en de Rechter Staander (28).




16. Maak het Kussen voor de Curl (20) op de Buis voor de Curl (13) vast met twee M6 x 16mm Schroeven (41).




17. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastzitten voordat u de gewichtsbank gebruikt. Het gebruik van de overblijvende onderdelen zal in BIJSTELLING op de volgende pagina worden uitgelegd.**

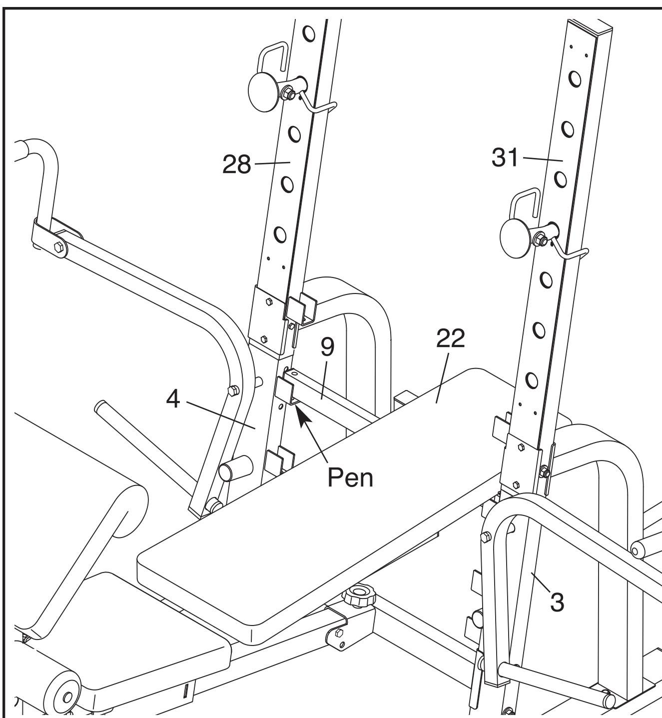
# BIJSTELLEN

Het volgende gedeelte van de handleiding legt uit hoe u de gewichtsbank kunt bijstellen. Raadpleeg de meegeleverde oefengids om de goede houding voor iedere oefening te bekijken.

Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed vastgedraaid worden wanneer u de gewichtsbank gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. U kunt de gewichtsbank schoonmaken met een zachte doek en een niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen.

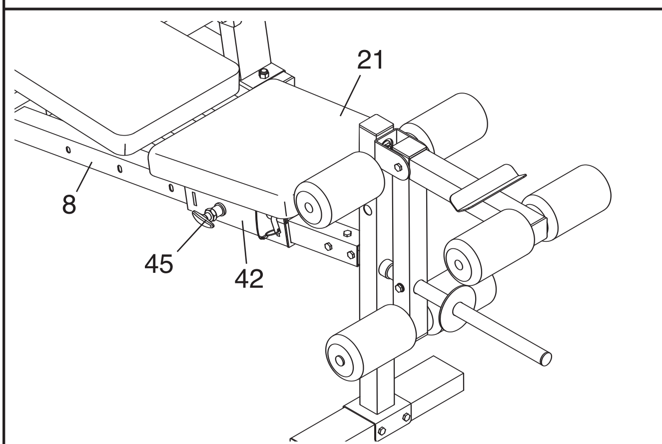
**DE HALTERHAKEN GEBRUIKEN**

Om de positie van de Rugleuning (22) bij te stellen, moet u eerst de zittinghouder in de gewenste positie plaatsen (raadpleeg DE ZITTING BIJSTELLEN hieronder). Plaats de Bijstelbuis (9) dan op de gewenste hoogte. Zorg ervoor dat de pennen op de Bijstelbuis in een stel houders van de Linker en Rechter Poten van de Staander (3, 4) of in de Linker en Rechter Staander (28, 31) zitten. Laat de Rugleuning dan zakken tegen de Bijstelbuis.



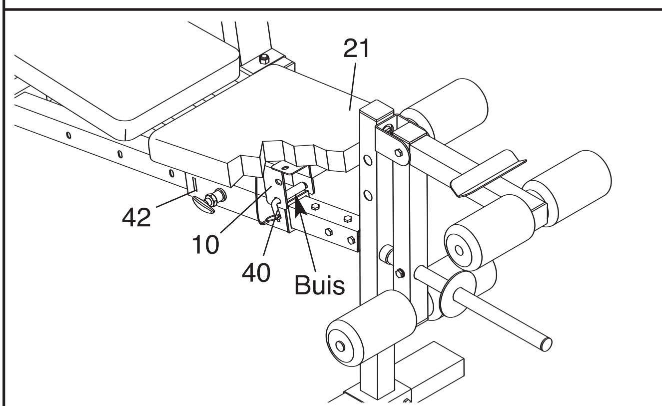

**DE ZITTING BIJSTELLEN**

Om de Zitting (21) te verplaatsen, draai de “T”-hendel (45) los en trek de hendel zo ver mogelijk uit de houder. Schuif de Zittinghouder (42) naar de gewenste positie en draai de “T”-hendel opnieuw in het Onderstel (8). Draai dan de “T”-hendel strak vast.



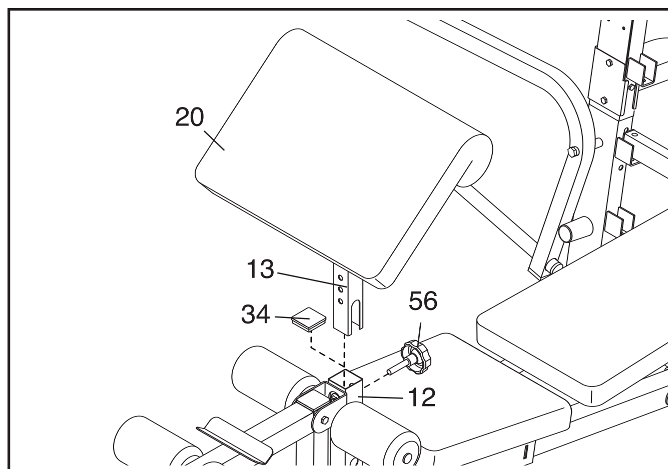

**HET ONDERSTEL VAN DE ZITTING BIJSTELLEN**

Om de hoek van de Zitting (21) bij te stellen, verwijder de Pen van de Zitting (40) en steek het in het andere gat van het Onderstel van de Zitting (10) en de buis van de Zittinghouder (42).



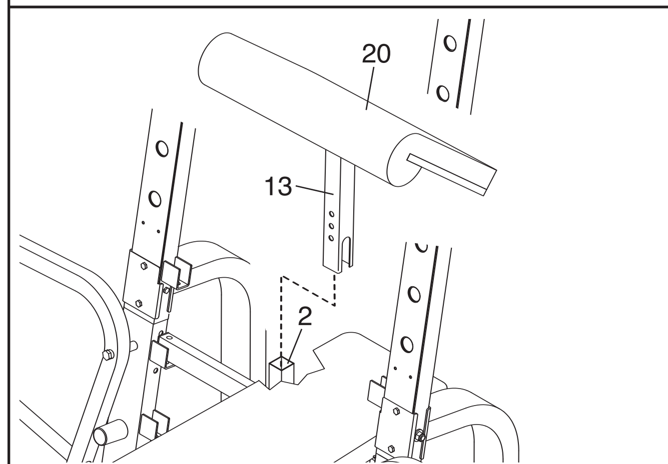
**DE BUIS VOOR DE CURL VASTMAKEN**

Verwijder het 45mm Vierkant Binnenkapje (34) van de Voorste Poot (12). Steek de Buis voor de Curl (13) in de Voorste Poot en zorg ervoor dat de gaten in de Voorste Poot en de Buis voor de Curl op dezelfde hoogte zitten. Maak de Buis voor de Curl vast met de Knop voor de Curl (56). **Draai de Knop van de Buis voor de Curl strak vast.**




**DE BUIS VOOR DE CURL OPBERGEN**

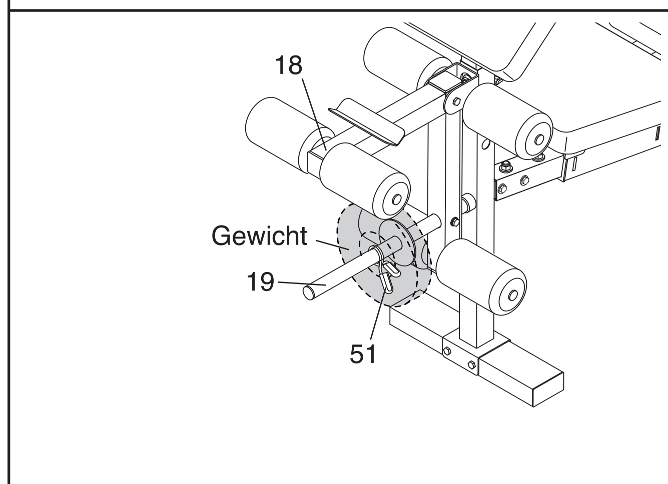
Als u oefeningen uitvoert waar u het Kussen voor de Armen niet voor nodig hebt (20), verwijder dan de Buis voor de Curl (13) van de Voorste Poot (12) en bewaar de Buis op de Opbergbuis op de Rechter Stabilisator (2). Druk het 45mm Vierkant Binnenkapje (niet getoond) op de Voorste Poot (niet getoond).




**GEWICHT TOEVOEGEN AAN DE HEFBOOM VOOR DE BEENOEFENING**

Om de Hefboom voor de Beenoefening (18) te gebruiken, schuif het gewenste aantal gewichten (niet inbegrepen) op de Gewichtsbuis (19). Zeker de gewichten met een Gewichtsclip (51).

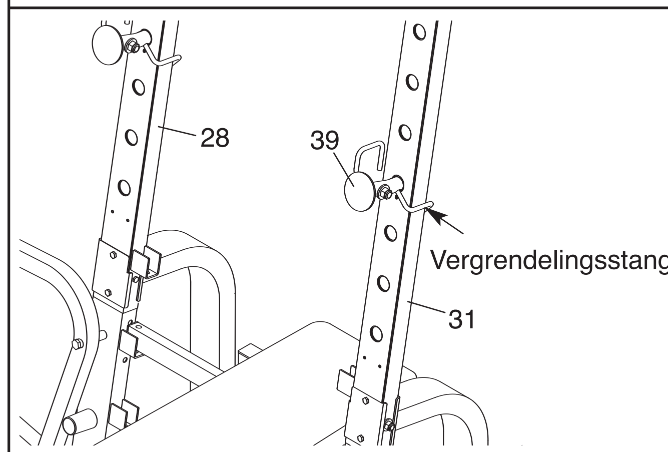
**⚠ WAARSCHUWING: Plaats nooit meer dan 68 kg op de Gewichtsbuis (19). Zeker de gewichten met Gewichtsclips (51).**




**GEWICHTSHOUDERS**

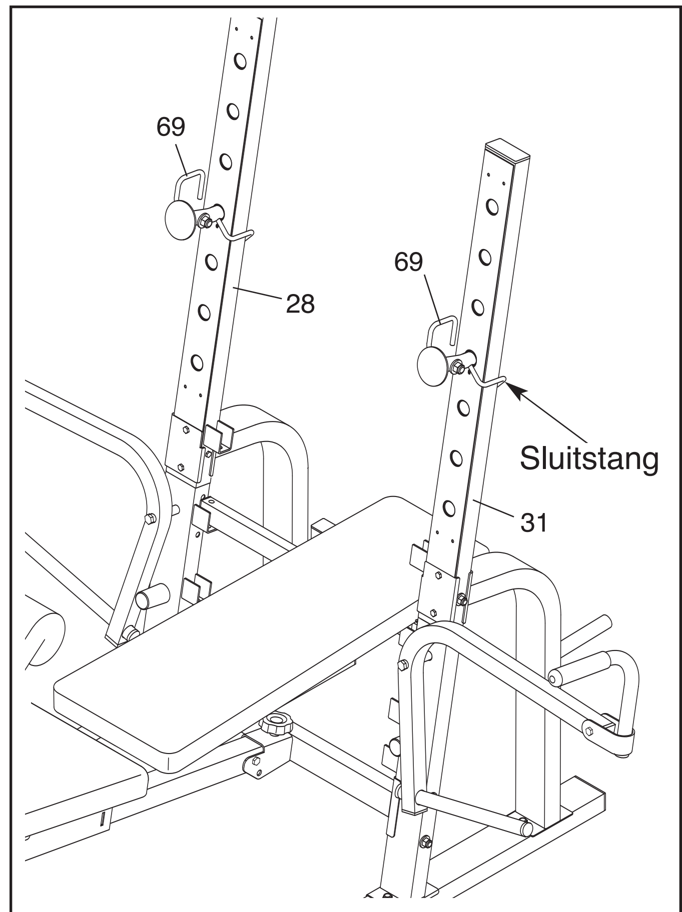
Om een lange halter (niet inbegrepen) met de gewichtsbank te gebruiken, moet u eerst de Gewichtshouders (39) op de juiste hoogte voor de oefening plaatsen. Plaats de vergrendelingsstangen rond de Staanders (28, 31).

**⚠ WAARSCHUWING: Plaats beide Gewichtshouders (39) op dezelfde hoogte. Zorg ervoor dat de vergrendelingsstangen goed rond de Staanders (28, 31) vastzitten voordat u er een lange halter op legt.**



**DE HALTERHAKEN GEBRUIKEN**

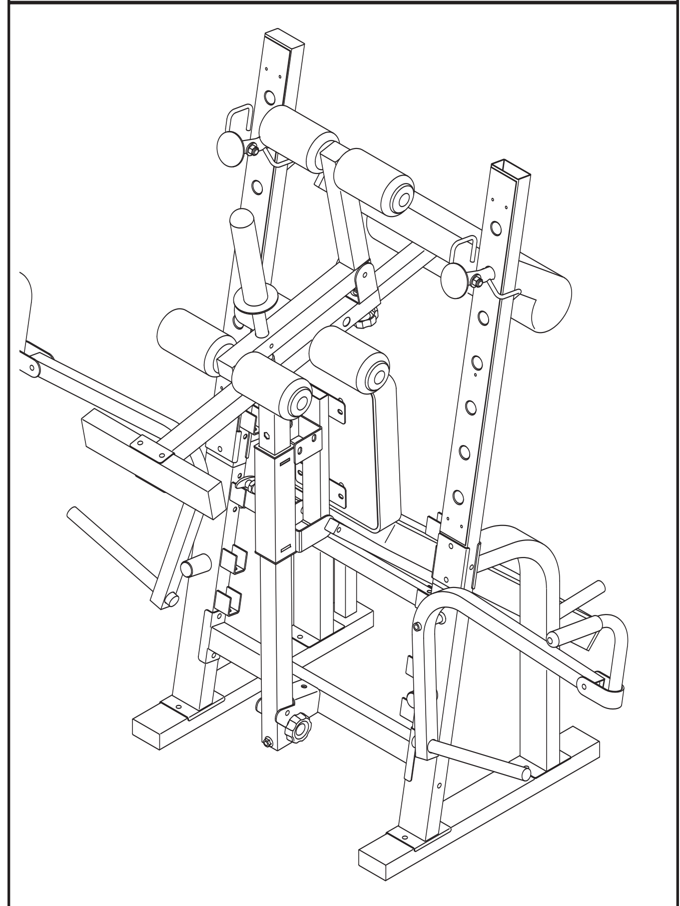
Maak om van gewichten te veranderen terwijl uw halter (niet inbegrepen) op de Rechter en Linker Staanders (28, 31) rust de lange halter goed vast met de Halterhaken (69). Sla de Halterhaken over de halter heen. Dit zal terwijl u van gewichten veranderd het risico verminderen dat de halter omvalt.




**DE GEWICHTSBANK OPBERGEN**

Breng de Rugleuning (22) en de Bijstelbuis (9) in de getoonde positie (raadpleeg DE RUGLEUNING BIJSTELLEN op pagina 12).

Verwijder de aangegeven Knop voor de Curl (56) en til het Onderstel (8) op tot een verticale stand. Steek de Knop voor de Curl dan in het aangegeven gat.



# RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

## DE VIER WORKOUT TYPES

### Spieren Ontwikkelen

Om uw spiermassa and -sterkte te vergroten moet u uw spieren maximaal belasten. Uw spieren zullen zich ontwikkelen en aanpassen wanneer u de intensiteit van uw oefening verhoogt. U kunt op twee manieren de intensiteit van uw oefening beïnvloeden:

- door het aantal gebruikte gewichten te veranderen
- door het aantal repetities of sets te wijzigen. (Een "repetitie" is een volledige uitvoering van een oefening zoals een opzitoefening. Een "set" is een aantal repetities.)

Het aantal te gebruiken gewichten voor ieder oefening hangt af van de gebruiker. U moet uw limiet kunnen bepalen en dan het juiste aantal gewichten kiezen. Begin iedere oefening die u uitvoert met 3 sets van 8 repetities. Rust na iedere set 3 minuten. Verhoog het aantal gewichten wanneer u zonder moeite 3 sets van 12 repetities kunt uitvoeren.

### Spieren spannen

U kunt uw spieren spannen door ze matig te belasten. Kies een beperkt aantal gewichten en verhoog het aantal repetities voor iedere set die u uitvoert. Maak zo veel mogelijk sets van 15 tot 20 repetities zonder problemen af. Rust na iedere set 1 minuut. Belast uw spieren door meer sets uit te voeren in plaats van een groot aantal gewichten te gebruiken.

### Afslanken

Om af te slanken moet u een klein aantal gewichten gebruiken en het aantal repetities per set verhogen. Uw oefening moet 20 à 30 minuten duren. Rust maximaal 30 seconden tussen de sets.

### Cross Training

Cross training is compleet en evenwichtig fitnessprogramma. Een evenwichtig programma is bijvoorbeeld:

- Iedere maandag, woensdag en vrijdag gewichtstraining.
- Op dinsdag en donderdag 20 à 30 minuten aerobic oefeningen doen zoals fietsen of zwemmen.
- Een volle dag rust per week zonder cross training of aerobic oefeningen zodat uw lichaam kan bijkomen/herstellen.

De combinatie van gewichtstraining met aerobic oefening zal uw lichaam versterken en uw hart- en longfunctie verbeteren.

## UW OEFENPROGRAMMA AANPASSEN

Bepaal zelf de tijdsduur voor iedere workout/programma, en ook het te uitvoeren aantal repetities of sets. Het is belangrijk dat u het tijdens de eerste paar maanden niet overdrijft. Volg uw eigen tempo en luister naar uw lichaam. Stop meteen en begin geleidelijk "af te koelen" wanneer u pijn voelt of duizelig wordt. Zorg ervoor dat u er achter komt wat niet goed is voordat u doorgaat. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor enig oefenprogramma.

## OPWARMEN

Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

## DE WORKOUT

Iedere workout moet uit 6 tot 10 verschillende oefeningen bestaan. Kies oefeningen voor iedere spiergroep en ontwikkel vooral die spiergroepen die u belangrijk vindt. Verander met iedere workout de oefeningen die u uitvoert om uw programma doeltreffend en plezierig te houden.

Plan uw workout op dat tijdstip van de dag dat u het meest fit bent. Neem na iedere workout minstens een dag rust. Als u een goed schema hebt gevonden houdt u er zich dan aan.

## OEFENVORM

Een goede lichaamshouding is een heel belangrijk onderdeel van uw oefenprogramma. Dit vereist dat u iedere oefening goed uitvoert en dat u alleen de juiste delen van uw lichaam beweegt. U zult zich moe voelen wanneer u met de onjuiste vorm oefent. Bekijk in de bijgeleverde handleiding met oefeningen de foto's voor de juiste houding bij de verschillende oefeningen en de lijst met de belaste spieren. Zie de tekening van de spieren op pagina 19 voorzien van hun namen.

De repetities in iedere set moeten vloeiend en zonder stoppen worden uitgevoerd. De inspanningsfase van iedere repetitie moet half zo lang duren als de ontspanningsfase. Adem goed in. Adem uit tijdens de inspanningsfase en adem in tijdens de ontspanningsfase. Houdt nooit uw adem in.

Rust eventjes na iedere set. De ideale rust perioden zijn:

- Rust 3 minuten na iedere set wanneer u een oefening uitvoert om uw spieren te ontwikkelen.
- Rust 1 minuut na ieder set wanneer u oefent uw spieren te spannen.
- Rust 30 seconden na iedere set wanneer u een afslank oefening uitvoert.

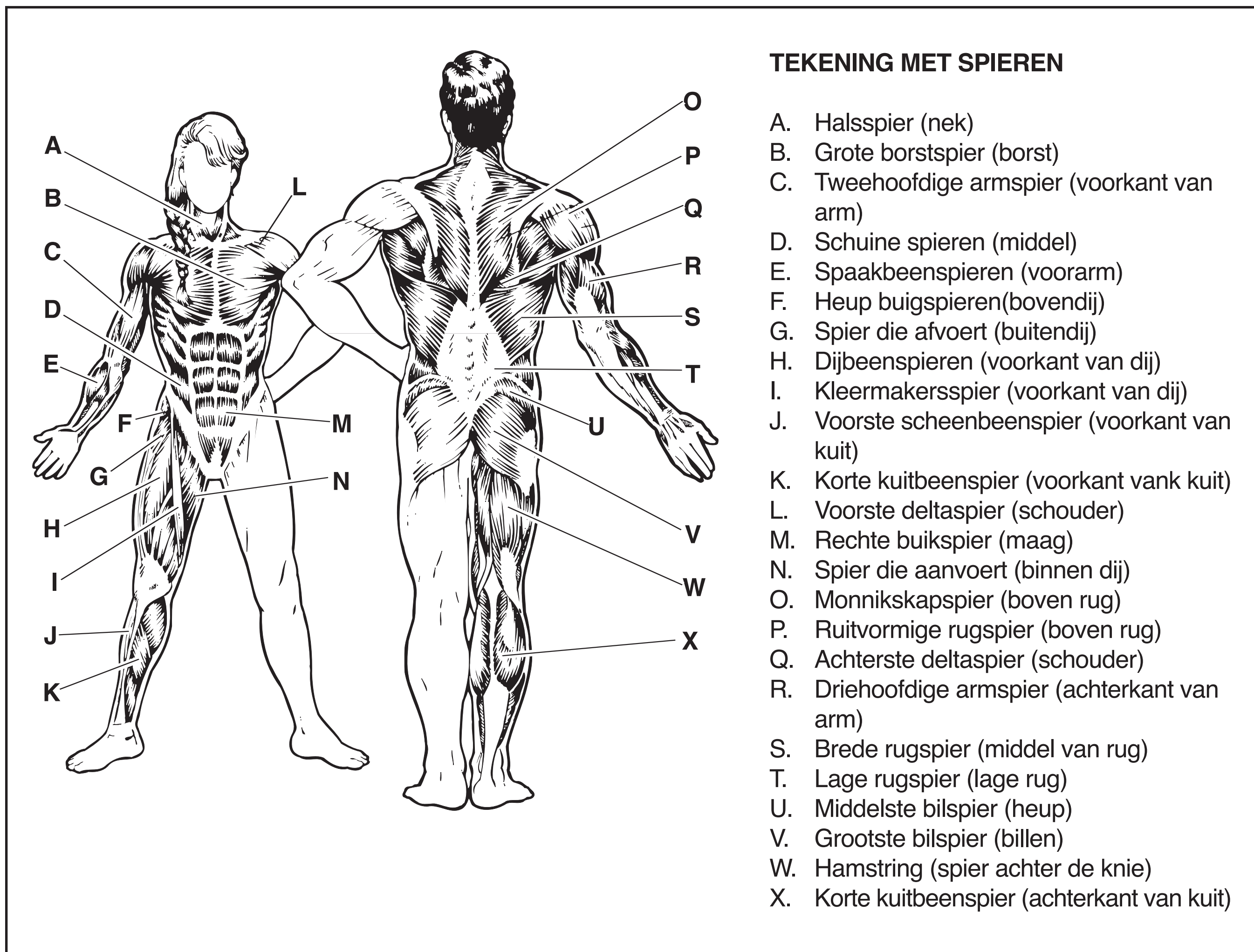
Wen gedurende de eerste paar weken aan het apparaat en leer de juiste oefenhouding aan.

## AFKOELING

Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen voor zowel armen als benen. Strek u langzaam en vermijdt krachtige inspanning. Voer iedere strekoefening zorvuldig en zo volledig mogelijk uit zonder dat u het overdoet. U zult u soepelheid better handhaven door na iedere workout strekoefeningen te doen.

## MOTIVATIE BIJHOUDEN

Schrijf voor motivatie na iedere workout uw resultaten op. Noteer de datum, de uitgevoerde oefeningen, het aantal gebruikte gewichten en het aantal uitgevoerde repetities en sets. Noteer uw gewicht en lichaamsafmetingen aan het eind van iedere maand. Om echt succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.




### TEKENING MET SPIEREN

A. Halsspier (nek)
B. Grote borstspier (borst)
C. Tweehoofdige armspier (voorkant van arm)
D. Schuine spieren (middel)
E. Spaakbeenspieren (voorarm)
F. Heup buigspieren(bovendij)
G. Spier die afvoert (buitendij)
H. Dijbeenspieren (voorkant van dij)
I. Kleermakersspier (voorkant van dij)
J. Voorste scheenbeenspier (voorkant van kuit)
K. Korte kuitbeenspier (voorkant vank kuit)
L. Voorste deltaspier (schouder)
M. Rechte buikspier (maag)
N. Spier die aanvoert (binnen dij)
O. Monnikskapspier (boven rug)
P. Ruitvormige rugspier (boven rug)
Q. Achterste deltaspier (schouder)
R. Driehoofdige armspier (achterkant van arm)
S. Brede rugspier (middel van rug)
T. Lage rugspier (lage rug)
U. Middelste bilspier (heup)
V. Grootste bilspier (billen)
W. Hamstring (spier achter de knie)
X. Korte kuitbeenspier (achterkant van kuit)

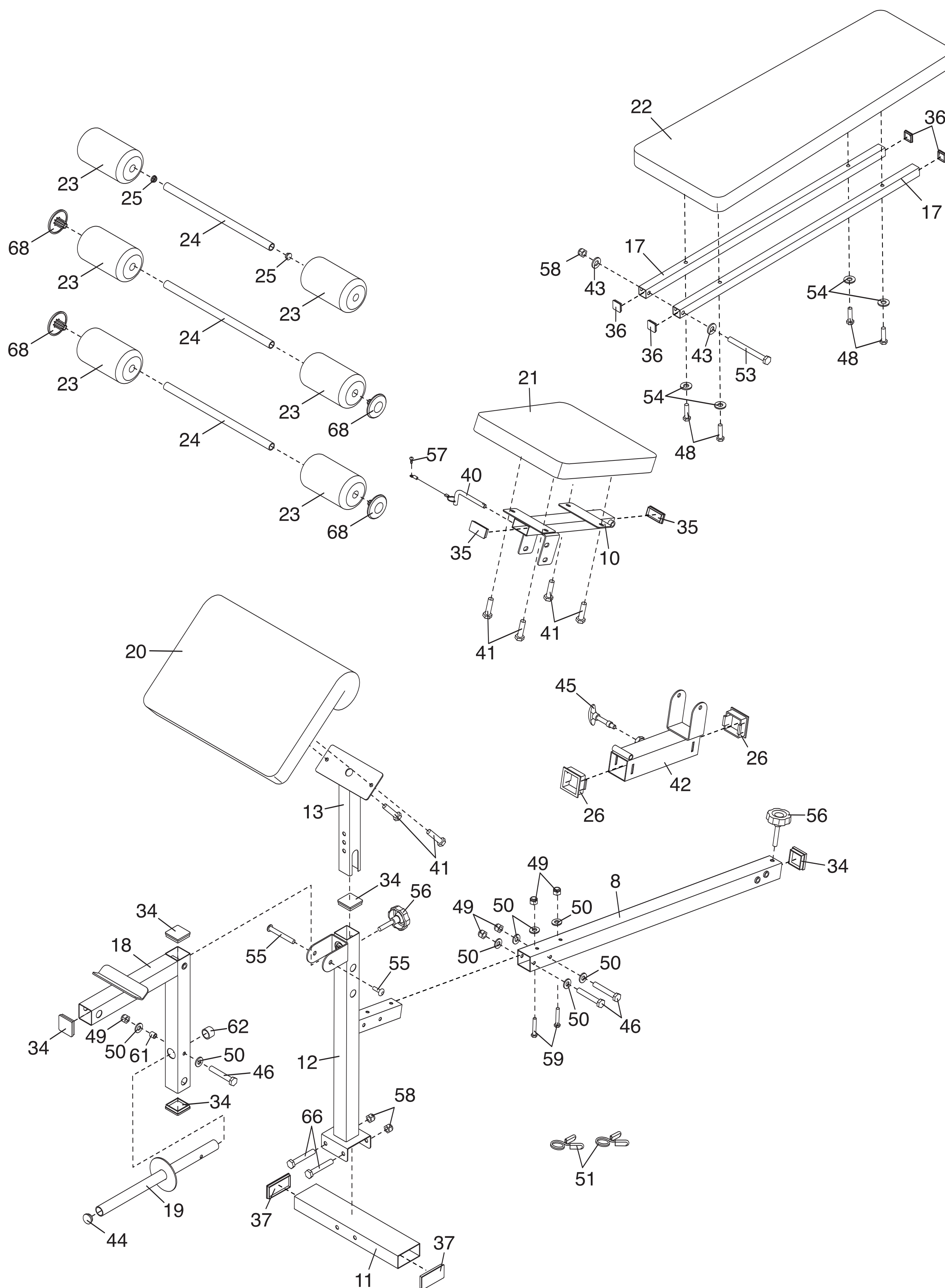
# ONDERDELEN LIJST—Modelnr. WEEVBE1926.0

R0906A

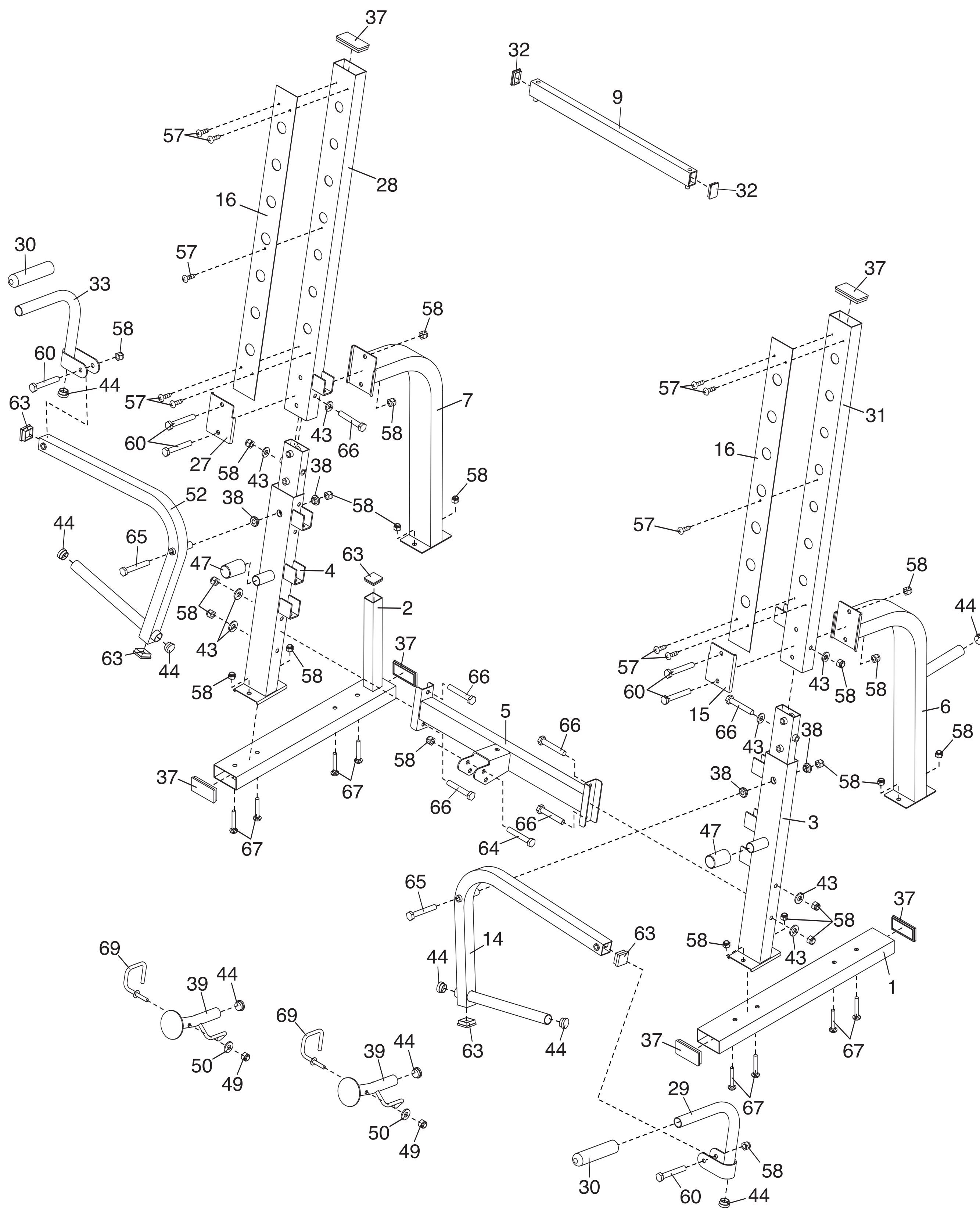
| Onderdeel Nr. | Aantal. | Beschrijving | Onderdeel Nr. | Aantal. | Beschrijving |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Linker Stabilisator | 37 | 8 | 38mm x 75mm Binnenkapje |
| 2 | 1 | Rechter Stabilisator | 38 | 4 | 10mm Huls |
| 3 | 1 | Linker Poot voor de Staander | 39 | 2 | Gewichtshouder |
| 4 | 1 | Rechter Poot voor de Staander | 40 | 1 | Pen van de Zitting |
| 5 | 1 | Dwarsbalk | 41 | 6 | M6 x 16mm Schroef |
| 6 | 1 | Linker Achtersteun | 42 | 1 | Zittinghouder |
| 7 | 1 | Rechter Achtersteun | 43 | 10 | M10 Tussenring |
| 8 | 1 | Onderstel | 44 | 10 | 25mm Rond Binnenkapje |
| 9 | 1 | Bijstelbuis | 45 | 1 | “T”-hendel |
| 10 | 1 | Onderstel van de Zitting | 46 | 3 | M8 x 58mm Bout |
| 11 | 1 | Voorste Stabilisator | 47 | 2 | Bumpertje |
| 12 | 1 | Voorste Poot | 48 | 4 | M6 x 40mm Schroef |
| 13 | 1 | Buis voor de Curl | 49 | 7 | M8 Nylon Borgmoer |
| 14 | 1 | Linker Vleugelarm | 50 | 10 | M8 Tussenring |
| 15 | 1 | Plaat voor de Linker Staander | 51 | 2 | Gewichtsklip |
| 16 | 2 | Afdekplaat voor de Staander | 52 | 1 | Rechter Vleugelarm |
| 17 | 2 | Onderstel van de Rugleuning | 53 | 1 | M10 x 145mm Bout |
| 18 | 1 | Hefboom voor het Been | 54 | 4 | M6 Tussenring |
| 19 | 1 | Gewichtsbuis | 55 | 1 | M10 x 57mm Boutset |
| 20 | 1 | Kussen voor de Curl | 56 | 2 | Knop voor de Curl |
| 21 | 1 | Zitting | 57 | 11 | M4 x 16mm Tapschroef |
| 22 | 1 | Rugleuning | 58 | 26 | M10 Nylon Borgmoer |
| 23 | 6 | Schuimrubberen Kussentje | 59 | 2 | M8 x 52mm Bout |
| 24 | 3 | Buis voor het Kussen | 60 | 6 | M10 x 58mm Bout |
| 25 | 2 | 19mm Rond Binnenkapje | 61 | 1 | 12mm x 10mm Tussenstuk |
| 26 | 2 | Vierkante Huls | 62 | 1 | 25mm Rond Buitenkapje |
| 27 | 1 | Plaat voor de Rechter Staander | 63 | 5 | 32mm Vierkant Binnenkapje |
| 28 | 1 | Rechter Staander | 64 | 1 | M10 x 72mm Bout |
| 29 | 1 | Linker Vleugelhandvat | 65 | 2 | M10 x 130mm Bout |
| 30 | 2 | Handvat | 66 | 8 | M10 x 93mm Bout |
| 31 | 1 | Linker Staander | 67 | 8 | M10 x 50mm Draagbout |
| 32 | 2 | 25mm x 40mm Binnenkapje | 68 | 4 | Halterhaak |
| 33 | 1 | Rechter Vleugelhandvat | # | 1 | Gebruiksaanwijzing |
| 34 | 5 | 45mm Vierkant Binnenkapje | # | 1 | Gids met Oefeningen |
| 35 | 2 | 25mm x 50mm Binnenkapje | # | 1 | Smeervet |
| 36 | 4 | 25mm Vierkant Binnenkapje | # | 2 | Zeshoekige Sleutel |

Opgelet: “#” betekent onderdeel niet getoond. Specificaties kunnen zonder opgave van redenen gewijzigd zijn/worden. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen.

# GEDETAILLEERDE TEKENING A—Modelnr. WEEVBE1926.0 R0906A



# GEDETAILLEERDE TEKENING B—Modelnr. WEEVBE1926.0 R0906A



# HET BESTELLEN VAN VERVANG ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen:

- het MODELNUMMER van het product (WEEVBE1926.0)
- de NAAM van het product (WEIDER™ PRO 330 gewichtsbank)
- het SERIENUMMER van het product (zie de kaft van de handleiding)
- het NUMMER VAN HET ONDERDEEL en de BESCHRIJVING (zie de ONDERDELEN LIJST en de GEDETAILLEERDE TEKENING op pagina 17, 18, en 19)

Onderdeel Nr. 241157 R0906A